
Bermain peran untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik

Pingki Utami Sokma Anggun Nan Tunggal, Sri Wiyanti H, Mudaris Muslim

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

email: pingki_utami@gmail.com

Abstract. This action research was carried out in two cycles. Each cycles consist of four steps as follows: planning, action, observation, and reflection. The subject of the research is the eighth year students. The data was possessed by observation and questionnaire. The technique of analysis the data was analyzed by descriptive quantitative analysis technique. The action is succeeded whether it meets a demand of successful indicator target as follow: minimum 50% on each subjects and the subjects have some changes into be more diligent in doing and collecting the school task given by the teacher. The result of the study indicates that on the cycle 1 occurs the reduction of academic procrastination on the students in 26,05% and signifikan reduction on cycle II is 51,42%. Based on the result of hypothesis, it is found out that there os reduction of academic procrastination on the students before and after giving action of role playing. The case can be concluded that role playing is effective to settle academic procrastination on the eighth year students Junior High School in Klaten.

Keyword: role playing ,academic procrastination, group guidance

PENDAHULUAN

Dewasa ini Indonesia menghadapi tantangan baru dalam memasuki era globalisasi. Era globalisasi menuntut adanya perbaikan di segala bidang terutama dalam pendidikan. Pendidikan disebut sebagai komponen supra sistem pembangunan yang dipercaya untuk menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang melaksanakan bimbingan, pengajaran, pelatihan untuk membantu siswa mengembangkan potensi secara optimal. Hurlock (Yusuf, S & Nani M, 2011) menjelaskan bahwa sekolah adalah faktor penentu bagi perkembangan kepribadian anak, baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun berperilaku. Hal tersebut dapat diartikan bahwa sekolah merupakan usaha dalam membentuk SDM berkualitas yang sangat dibutuhkan dalam mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya dan siswa atau peserta didik sebagai calon SDM yang dipersiapkan untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

Pada setiap lembaga pendidikan formal terdapat beberapa jenjang pendidikan, antara lain Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA). Sekolah Menengah Pertama adalah jenjang pendidikan sekolah lanjutan setelah Sekolah Dasar (SD). Siswa SMP berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun, Witherington (1986) menyatakan bahwa anak dari umur 12 sampai 15 tahun merupakan periode adolesensi awal (*early adolescence*). Siswa SMP berada pada masa adolesensi awal atau remaja awal. Kematangan emosi merupakan tugas perkembangan yang sulit dicapai pada masa remaja, karena pada masa remaja merupakan masa yang labil dalam perkembangan emosinya. Menghadapi ketidaknyamanan emosi, remaja umumnya bereaksi secara depensif. Chasiyah,dkk (2009) menyatakan bahwa reaksi depensif tampil dalam perilaku maladjustment seperti agresif dan melarikan diri dari kenyataan. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa remaja akan bereaksi negatif ketika menghadapi ketidaknyamanan yang dimaksudkan sebagai cara untuk menghindari diri dari sesuatu yang tidak diinginkan.

Siswa sebagai pembelajar sekaligus calon SDM masa depan diharapkan sejak awal menunjukkan perilaku produktif yaitu mampu menyelesaikan tugas tepat pada waktunya dan sesuai dengan ketentuan. Untuk itu di harapkan siswa tidak menunda waktu dan kesempatan dalam mengerjakan tugas yang di bebankan. Setiap bentuk penundaan yang dilakukan oleh siswa tidak bisa diabaikan begitu saja, karena semakin banyak menunda pekerjaan semakin jauh dari keberhasilan. Penundaan melakukan pekerjaan lazim disebut dengan prokrastinasi. Silver (Meirina, dkk, 2010) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan menunda untuk



mengerjakan tugas sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas yang menyebabkan kegagalan menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa penundaan atau prokrastinasi pada dasarnya adalah perbuatan menunda untuk memulai atau mengerjakan tugas atau pekerjaan dengan sengaja untuk hal-hal lain yang irrasional atau lebih menyenangkan yang berakibat tidak selesainya suatu tugas pada waktu yang ditentukan atau selesai dengan hasil yang kurang optimal.

Penundaan yang dilakukan pada umumnya akan membawa perasaan tidak menyenangkan bagi pelaku prokrastinasi berupa perasaan cemas, takut dan khawatir. Solomon dan Rothblum (Naili, dkk, 2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan tugas, tapi juga meliputi penundaan yang dilakukan secara konsisten yang disertai oleh kecemasan. Kecemasan akan timbul ketika pelaku prokrastinasi menyadari waktu mengerjakan yang semakin sempit dan tugasnya belum selesai. Berkaitan dengan masalah pembelajaran, penundaan atau prokrastinasi dikenal dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda memulai atau mengerjakan tugas yang bersifat akademik secara sengaja dan berulang-ulang.

Prokrastinasi akademik membawa dampak negatif bagi siswa yang melakukannya. Arliani (2011) menyatakan, "Prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut dapat membuat orang tersebut tidak berhasil dalam hidupnya". Hal tersebut dapat diartikan bahwa prokrastinasi membawa dampak yang besar jika dibiarkan terus ada dalam diri anak. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah membentuk sifat pembohong, siswa akan menjadi terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas atau menundanya. Selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas yang semakin sempit dan tugas yang belum terselesaikan. Jika prokrastinasi akademik dibiarkan berkelanjutan maka dampak yang akan terjadi adalah rendahnya prestasi belajar siswa. Hal tersebut disebabkan siswa tidak mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Waktu yang diberikan oleh guru tidak dimanfaatkan dengan baik, sehingga pada saat mendekati waktu pengumpulan tugas, siswa mengerjakan dengan tergesa-gesa. Tugas yang dikerjakan dengan tergesa-gesa hasilnya tidak akan optimal, selain itu siswa tidak memahami materi karena tidak sempat membaca kembali tugasnya.

Pada kenyataannya, fenomena yang terjadi di lapangan khususnya di sekolah tempat penelitian ini masih terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, terbukti masih ada siswa yang menunda atau bahkan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Seperti sekolah pada umumnya, guru memberikan tugas dalam bentuk pekerjaan rumah (PR) dan tugas yang harus dikerjakan di sekolah. Waktu yang diberikan untuk mengerjakan pekerjaan rumah pada umumnya sampai pada jadwal mata pelajaran tersebut tugas harus dikumpulkan. Akan tetapi masih ada siswa yang tidak mengerjakan atau tidak selesai pada waktu yang telah ditentukan. Siswa lebih sering diam ketika guru menanyakan alasan tidak mengerjakan, dan alasan yang paling banyak ditemui adalah lupa. Untuk tugas yang diberikan di sekolah pada umumnya berupa tugas dari LKS dan penugasan kelompok, namun antusias siswa dalam mengerjakan tergolong rendah. Menurut penuturan dari guru yang mengajar, siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengobrol dengan temannya dan tidak jarang meminta untuk menunda waktu pengumpulan tugas terutama untuk mata pelajaran pendidikan agama.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa, mereka sebenarnya memiliki jadwal untuk belajar akan tetapi jarang ditepati. Pada umumnya siswa menyatakan bahwa penundaan yang dilakukan lebih banyak karena menonton televisi atau hal-hal lain yang lebih menyenangkan. Ada pula yang memberi alasan menunda mengerjakan tugas karena merasa kesulitan mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan memilih untuk mengerjakan pada keesokan harinya dengan teman-teman sekelasnya sebelum kelas dimulai. Siswa mengaku cemas dan takut ketika tugas yang diberikan belum selesai dan waktu mengerjakan semakin sempit. Akan tetapi siswa tetap melakukan penundaan karena tidak yakin dengan kemampuannya untuk mengerjakan tugasnya sendiri.

Kebiasaan menunda tugas yang dilakukan oleh siswa membawa dampak buruk bagi prestasi belajarnya. Terdapat perbedaan hasil belajar antara siswa yang melakukan prokrastinasi dengan yang disiplin mengerjakan tugas. Siswa yang melakukan prokrastinasi memiliki hasil belajar yang rendah pada nilai ulangan harian, maupun ujian semester. Hal tersebut dikarenakan siswa yang melakukan prokrastinasi tidak membaca kembali tugas yang diberikan oleh guru karena sudah tidak punya waktu. Selain itu juga karena adanya sifat menggantungkan diri kepada teman lain ketika menghadapi kesulitan seperti kebiasaan mengerjakan PR di kelas sebelum pelajaran dimulai. Hal tersebut membuat siswa malas untuk berpikir dan mencari jawabannya sendiri. Kebiasaan kurang membaca dan menggantungkan diri pada teman membuat siswa malas untuk berpikir, sehingga pemahaman tentang materi pelajaran tidak optimal.

Siswa di sekolah tempat penelitian ini adalah siswa yang aktif, sulit untuk duduk diam dan mendengarkan penjelasan dari guru ketika pelajaran berlangsung. Banyak siswa yang beralasan izin ke kamar mandi hanya untuk sekedar berjalan-jalan karena bosan di dalam kelas. Tidak jarang siswa yang berjalan-jalan di dalam kelas mengganggu teman-teman yang lain saat pelajaran berlangsung. Penuturan dari seorang guru menyatakan bahwa siswa SMP Negeri di Klaten ini lebih baik dalam hal keterampilan dan olah raga. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa siswa SMP Negeri di Klaten ini lebih tertarik pada pembelajaran yang aktif dan terlibat di dalamnya. Mengingat karakter siswa yang aktif, maka bermain peran diharapkan menjadi pilihan treatment yang tepat bagi siswa.

Bermain peran adalah salah satu teknik dalam bimbingan kelompok yang membutuhkan partisipasi aktif dari siswa. Subinin (2012) menyatakan bahwa metode bermain peran melibatkan seluruh anak dapat berpartisipasi dan mempunyai kesempatan untuk memajukan kemampuan dalam bekerja sama, dan diberi kebebasan untuk mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa dalam bermain peran memfasilitasi anak untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan mengambil pelajaran dari yang diperankannya. Corsini (Romlah, T. 2001) menyatakan bahwa permainan peran atau bermain peran dapat digunakan sebagai: (a) alat untuk mendiagnosis dan mengerti seseorang dengan cara mengamati perilakunya sewaktu bermain peran; (b) media pengajaran, melalui proses “modeling” anggota kelompok dapat belajar keterampilan-keterampilan hubungan antar pribadi dengan mengamati berbagai macam cara dalam memecahkan masalah; dan (c) metode latihan untuk melatih keterampilan-keterampilan baru. Paparan tersebut dapat diartikan bahwa bermain peran dapat digunakan sebagai metode pembelajaran yang digunakan untuk mendiagnosis dan mempelajari perilaku individu dengan mengamati dan menghayati permainan peran yang dilakukan untuk mendapatkan keterampilan baru. Teknik bermain peran diharapkan tepat untuk mengatasi prokrastinasi akademik karena pesan yang di mainkan sesuai dengan masalah yang di alaminya dan dampak negatif dapat dipaparkan sehingga menjadi upaya penyadaran bagi siswa yang bersangkutan.

METODE

Subjek penelitian ditentukan dari hasil *pretest* terhadap 30 siswa yang teridentifikasi mengalami prokrastinasi akademik lewat observasi. Terdapat 11 peserta didik yang mempunyai skor pre-test diatas rata-rata yang berarti mempunyai kecenderungan lebih besar melakukan prokrastinasi akademik dibanding peserta didik lain.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data input, data proses dan data output. Sumber data berasal dari siswa kelas VIII SMP Negeri di Klaten ini. Sumber data lainnya didapatkan dari guru BK, guru mata pelajaran Matematika dan Biologi setiap kelas.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan angket. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Analisis yang digunakan untuk mengetahui penurunan prokrastinasi pada subjek adalah menggunakan analisis kuantitatif dan analisis deskriptif.

Berdasarkan pemaparan Godwin & Coates (1976) bahwa tindakan dinyatakan berhasil apabila terjadi perubahan pada subjek sebesar 50%. Perilaku subjek yang menjadi indikator

keberhasilan tindakan untuk mengatasi prokrastinasi akademik adalah subjek disiplin mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu dan sesuai ketentuan.

HASIL PEMBAHASAN

Bimbingan kelompok teknik bermain peran dinyatakan efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh subjek. Pada siklus I skor skala pre-test dan skor skala siklus I mengalami penurunan rata-rata sebesar 26,05%. Penurunan yang ditunjukkan pada siklus I belum signifikan karena belum mencapai indikator keberhasilan yaitu 50% dan perilaku subjek belum menunjukkan ke arah positif secara signifikan, sehingga perlu dilanjutkan pada siklus II.

Pada siklus II subjek mulai percaya diri, aktif, dan lebih dapat fokus terhadap kegiatan bimbingan yang tengah dihadapi. Hasil skor skala pada siklus II menunjukkan hasil yang signifikan dibandingkan pada pretest. Pada siklus II subjek mengalami penurunan rata-rata sebesar 51,42%. Penurunan yang ditunjukkan siklus II telah mencapai target indikator keberhasilan yaitu sebesar 50%, sehingga tindakan dinyatakan telah berhasil.

Berdasarkan analisis deskriptif subjek mengalami perubahan perilaku dalam menghadapi tugas sekolah. Perubahan tersebut berupa subjek lebih disiplin dalam mengumpulkan tugas sekolah, memberi respon positif terhadap tugas yang diberikan, dapat fokus terhadap tugas yang tengah dihadapi hingga tuntas, dapat memprioritaskan tugas sebelum aktifitas lain. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek telah mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian tindakan mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik bermain peran efektif untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri di Klaten ini. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil tindakan yang dilaksanakan. Pada siklus I, subjek mengalami penurunan sebesar 26,05%. Siklus I belum memenuhi target pada indikator keberhasilan yang ditetapkan, sehingga perlu diadakan tindak lanjut pada siklus II. Hasil pelaksanaan pada siklus II terjadi perubahan pada subjek rata-rata sebesar 51,42%.

Subjek penelitian dapat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik bermain peran dengan baik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan antusiasme dan keaktifan subjek berpartisipasi dalam kegiatan bermain peran. Subjek mampu memahami setiap alur cerita yang dibawakan dan mengidentifikasi nilai-nilai yang terkandung. Subjek yang sebelum mengikuti bimbingan sering terlambat mengumpulkan tugas, setelah mengikuti bimbingan kelompok teknik bermain peran menjadi lebih tertib dalam mengumpulkan tugas sekolah. Perubahan tersebut menjadi bukti bahwa layanan bimbingan kelompok teknik bermain peran efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri di Klaten ini.

Berdasarkan kesimpulan, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu guru BK diharapkan dapat menggunakan bimbingan kelompok teknik bermain peran untuk mengatasi masalah yang muncul terutama prokrastinasi akademik. Pada bermain peran komunikasi efektif sangat dibutuhkan untuk lancarnya kegiatan, sehingga guru BK diharapkan mampu berkomunikasi secara efektif dengan siswa sebagai subjek.

Wali kelas diharapkan dapat lebih peka terhadap siswa dan aktif berkoordinasi dengan guru BK, sehingga kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik dapat teridentifikasi sejak dini dan dapat ditangani. Siswa diharapkan dapat mengatur waktu dan dapat memilah kegiatan yang perlu diprioritaskan, sehingga tugas dapat selesai tepat waktu. Siswa diharapkan dapat lebih percaya kepada kemampuan diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Kepercayaan diri membuat siswa lebih mantap dan tidak menunda menyelesaikan tugas.

Bagi peneliti lain yang hendak meneliti tentang prokrastinasi akademik dapat mencontoh penelitian bermain peran untuk mengatasi prokrastinasi akademik siswa dengan subjek dan

tingkatan pendidikan berbeda sehingga didapatkan hasil yang bervariasi dan lebih mengembangkan pendidikan khususnya ilmu Bimbingan dan Konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Chasiyah, Chadidjah, & Legowo, E. (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Gunarya, A. (2011). *Modul SS-06: Teknik Menangani Prokrastinasi*. Makasar: Universitas Hassanudin
- Meirina, D. M., Dewi, M., Weni, E. W. (2010). Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*. Vol. 12 (2).
- Naila, Z., Frieda, N. R. H., dan Imam, S. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi UNDIP*. 8 (2)
- Romlah, T. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Subini, N. (2012). *Psikologi Pembelajaran*. Yogyakarta: Mentari Pustaka
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya